PROTOCOL MASS

POR LAERCIO REFUNDINI

Medindo o Sucesso

Medindo o sucesso - As principais circunferências do seu corpo!

Circunferências

Para medir a circunferência você não precisa da ajuda de ninguém. Assim, você pode ver de maneira rápida, pequenas e médias evoluções.

Tá, você precisa de uma ‘pequena’ ajuda, pois você vai precisar da ajuda de um colega para te medir com a fita métrica.

Abaixo, você vai encontrar as principais circunferências a serem medidas. Além disso, vamos te dar um passo a passo para não errar na hora de medir!

Cintura

Para realizar essa medida, você deve:

- Abdômen relaxado
- Cintura livre de objetos/roupas

A fita métrica deve ser posicionada na mesma região em todas as medidas para evitar erros.

Existem dois pontos que você pode usar para fazer essa medição. Um ponto é o ponto médio entre a parte inferior das costelas e o ponto mais alto do osso do quadril, mas se você sentir dificuldade em encontrá-lo, você pode posicionar a fita métrica 2 dedos acima do umbigo.

O importante é que em todas as vezes que você for realizar essa medida, a fita deve estar no mesmo ponto.

Para facilitar, você pode pedir ajuda de alguém para segurar a fita e dar a volta na sua cintura, assegurando que a mesma esteja reta em paralelo ao chão, ou usar um durex para segurar a ponta da fita.
Com o começo da fita ‘colado’ no corpo, você consegue dar a volta de forma reta, chegando ao ponto fixo e realizar a leitura. Lembre-se que a parte que você colocar o durex deve estar dentro do seu campo de visão para você conseguir realizar a leitura.

Assim você terá um resultado preciso da sua medida e conseguirá analisar sua verdadeira evolução.

Bíceps

Para realizar essa medida, você deve:

- Braço livre de roupas

Essa medida deve ser realizada de duas formas.

A primeira deve ser feita com o braço relaxado e a segunda com o braço contraído. Assim, fica mais fácil ver se teve evolução em relação a hipertrofia.

Você pode usar a marquinha da vacina BCG para ser o ponto da medição. Assim, você sempre saberá onde posicionar a fita em futuras medições.

Coxa

Para realizar essa medida, você deve:

- Peso distribuído em ambos os pés
- Pernas livre de roupas

A fita deve ser posicionada na parte mais grossa da coxa. Você pode pedir ajuda para alguém identificar e fazer essa medida.

Caso tenha que fazer sozinho, você pode usar um banco, um degrau de escada ou qualquer ponto mais alto para apoiar a perna e realizar a medida. A coxa deve ficar paralelo ao chão.

É importante que a perna que estiver apoiada nessa superfície mais alta não esteja contraída, o peso deve estar na perna apoiada no chão.

Você deve passar a fita de forma reta, onde a fita fique em paralelo com o joelho.

Peitoral

Para realizar essa medida, você deve:

- Peitoral livre de roupas
- Tórax relaxado

A fita deve ser posicionada de forma reta, em paralelo com com o chão. Para determinar um ponto de referência, você pode usar alguma marca, pinta ou até o mamilo.

Orientações gerais

- A fita sempre deve estar reta
- A fita não pode apertar muito a região em que a medição está sendo feita e nem estar muito frouxa.
- A medida sempre deve ser feita no mesmo ponto
- As medidas devem ser feitas sempre no mesmo horário e, preferencialmente, no mesmo dia da semana.
- Para você acompanhar a sua evolução, o ideal é que as medidas sejam aferidas todas as semanas e, como dito acima, no mesmo dia da semana e horário.

- Toda semana você deve comparar os resultados, porém, o resultado mais importante você verá após um mês, onde deve comparar a primeira avaliação e a quarta avaliação. Você deve fazer o mesmo para os meses seguintes.
- Ao final, você deve comparar a primeira e última medida.

Utilize a planilha abaixo para anotar e acompanhar sua evolução.

	Dias											
Medidas	Pré	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70	77
Peso corporal (kg)												
C. Cintura (cm)												
C. Braço (cm)												
C. Coxa (cm)												
C. Peitoral (cm)												
% gordura												

Se você puder fazer uma avaliação com bioimpedância e/ou dobras cutâneas no começo e fim do programa, ótimo!

Assim você vai conseguir a sua evolução em relação a quantidade de gordura abdominal e massa muscular.

Como tirar fotos

Uma outra forma de você ver suas evoluções é através de fotos, como bem disse o Laércio.

Tire fotos antes de iniciar o programa e a cada semana. Uma foto de frente, uma foto de lado e outra de costas, depois coloque uma foto do lado da outra e faça a comparação.

Roupas também podem ser um meio de ver mudanças em seu corpo.

Outro ponto muito importante é como você vai encarar e como avaliar esses resultados.

Talvez, nas primeiras semanas você não veja resultados impactantes e isso não deve te desanimar, é normal. E para evitar que isso aconteça, antes de você realizar as medidas, estabeleça os seus objetivos!